

12月分 学校給食献立予定表

令和4年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
							脂 肪 (g)	
						塩 分 (g)		
1	木	ごはん 牛乳	鮭の香味焼き 野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	634	12月1,2日は、せやの こファーム(高等部農 園芸班の畑)で収穫し た大根を使用します。
							36.0	
							16.8	
							3.3	
2	金	きなこ揚げパン 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト きなこ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん おうとう パイン ようなし	679	※天候等により 日程が変更にな ることがあります。
							29.4	
							26.7	
							3.0	
5	月	ドライカレー 牛乳	冬野菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく れんこん しめじ コーン えだまめ	700	冬野菜サラダは、旬 の野菜(れんこん、に んじん)を使ったサラ ダです。
							26.4	
							23.3	
							2.2	
6	火	ロールパン 牛乳	鶏肉のドレッシング焼き いんげんと人参のソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	いんげん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	737	
							32.3	
							36.9	
							3.8	
7	水	鶏南蛮うどん 牛乳	ごま和え	ぎゅうにゅう とりにく なると	ソフトめん さとう かたくりこ ごま	ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	636	鶏南蛮うどんは、「鴨 南蛮」風に仕上げた、 しょうゆ味のうどんで す。
							29.0	
							16.5	
							3.7	
8	木	ごはん 牛乳	酢豚 にらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ コーン パプリカ パイン にら ピーマン もやし にんにく	656	
							30.0	
							17.6	
							3.2	
9	金	コーンピラフ 牛乳	白菜スープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ バター	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん はくさい にら みかん	624	
							21.8	
							20.3	
							3.1	
12	月	焼肉丼 牛乳	けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼう	638	焼肉丼は、ごはんに ゆでキャベツと焼肉を のせて食べます。
							30.9	
							17.3	
							2.4	
13	火	サンドパン スライスチーズ 牛乳	チリコンカン 大根サラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく ハム きんときまめ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト だいこん みずな きゅうり	793	
							40.3	
							34.1	
							3.6	
14	水	和風スパゲッティ 牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく かぼちゃ アスパラ コーン	683	
							25.2	
							29.5	
							2.7	
15	木	ごはん ジョア	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ジョア さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	662	中学部1年 リクエストメニュー
							26.5	
							25.2	
							3.2	
16	金	チキンライス 牛乳	かぶのスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ えのき ほうれんそう	646	
							25.2	
							18.1	
							3.2	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
脂 肪 (g)								
塩 分 (g)								
19	月	ホイコーロー丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうが 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら こくとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	614	冬至献立 ゆずやかぼちゃを使っ た献立です。
							27.8	
							15.9	
							3.2	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶりのゆずみそがけ おひたし かぼちやのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ	こめ さとう	ゆず こまつな しめじ にんじん ほししいたけ えのき だいこん かぼちや	692	冬至献立 ゆずやかぼちゃを使っ た献立です。
							33.1	
							25.1	
							3.1	
21	水	クロワッサン ぎゅうにゅう 牛乳	ローストチキン ソテー ミネストローネ ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン	パン あぶら マカロニ さとう	にんにく パセリ いんげん にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリー トマト	682	冬至献立 ゆずやかぼちゃを使っ た献立です。
							35.7	
							28.0	
							2.9	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

☆☆ お知らせ ☆☆

1月12日(金)～1月27日(金)の欠食届けは12月16日(金)朝までの締め切りとなります。